

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Графовская средняя общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»



Утверждаю

Директор МБОУ «Графовская СОШ»

Г.П. Заболотная

Приказ № 271 от «30» 08. 2021 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
детского объединения  
**«Психология и выбор профессии»**  
1 год обучения  
Возраст обучающихся – 9 класс

**Программа внеурочной деятельности: «Психология и выбор профессии», программа по конкретному виду внеурочной деятельности, педагогическое направление**

Авторы программы: Т.А. » Г.В. Резапкина.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2021 г., протокол № 01

Председатель

Г.П.Заболотная

Рабочая программа элективного курса «**Психология и выбор профессии**» для 9 класса составлена на основе: - программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2005 г.

Элективный курс «Психология и выбор профессии» рассчитан для учащихся 9 класса в рамках предпрофильной подготовки. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недели, 1 час в неделю), что соответствует объёму часов учебной нагрузки, определённому учебным планом.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

**Цель программы** - сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

**Основные задачи курса:** формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Обучающиеся научатся:**

#### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

#### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

## Содержание занятий

### **1 раздел. Что я знаю о своих возможностях - 9ч.**

#### **Урок 1. Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии».**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий.

#### **Урок 2. Самооценка и уровень притязаний.**

Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры.* Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

#### **Урок 3. Темперамент и профессия. Определение темперамента.**

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

#### **Урок 4. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.**

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

*Практическая работа.* Самоанализ эмоциональных состояний.

*Диагностические процедуры.* Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

#### **Урок 5. Стресс и тревожность.**

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

*Практическая работа.* Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

#### **Урок 6. Определение типа мышления.**

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

*Практическая работа.* Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение ведущего типа мышления».

### **Урок 7. Внимание и память.**

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры:* Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

### **Урок 8. Уровень внутренней свободы.**

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры:* методика «Уровень внутренней свободы».

### **Урок 9. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».**

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

*Практическая работа.* Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

## **2 раздел. Что я знаю о профессиях - 8ч.**

### **Урок 10. Классификации профессий. Признаки профессии.**

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

*Практическая работа.* Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

### **Урок 11. Определение типа будущей профессии.**

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

*Диагностические процедуры.* Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

### **Урок 12. Профессия, специальность, должность. Формула профессий.**

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа.* Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

### **Урок 13. Интересы и склонности в выборе профессии.**

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

*Практическая работа.* Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.  
*Диагностические процедуры.* Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

#### **Урок 14. Определение профессионального типа личности.**

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

*Практическая работа.* Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

#### **Урок 15. Профессионально важные качества личности.**

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

*Практическая работа.* Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

#### **Урок 16. Профессия и здоровье.**

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

*Практическая работа.* Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

#### **Урок 17. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».**

Модель будущей профессии. Самоанализ.

*Практическая работа.* Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

### **3 раздел. Способности и профессиональная пригодность- 8ч.**

#### **Урок 18. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.**

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

#### **Урок 19. Способности к интеллектуальным видам деятельности.**

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

### **Урок 20. Способности к профессиям социального типа.**

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

*Практическая работа.* Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт».

*Диагностические процедуры.* Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

### **Урок 21. Способности к офисным видам деятельности.**

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». *Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

### **Урок 22. Способности к предпринимательской деятельности.**

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

*Практическая работа.* Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. *Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

### **Урок 23. Артистические способности.**

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

*Практическая работа.* Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария.

*Диагностические процедуры.* Методика «Мыслитель или художник».

### **Урок 24. Уровни профессиональной пригодности.**

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

*Практическая работа.* Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

### **Урок 25. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».**

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

*Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

## **4 раздел. Планирование профессиональной карьеры – 9 ч.**

### **Урок 26. Мотивы и потребности.**

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

*Практическая работа.* Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры.* Методика Головахи «Определение мотивации».

### **Урок 27. Ошибки в выборе профессии.**

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

*Практическая работа.* Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

### **Урок 28. Современный рынок труда.**

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

*Практическая работа.* Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

### **Урок 29. Пути получения профессии.**

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

*Практическая работа.* Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

### **Урок 30. Навыки самопрезентации.**

Самопрезентация. Структура «Образ – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

*Практическая работа.* Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

### **Урок 31. Стратегия выбора профессии.**

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

*Практическая работа.* Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

### **Урок 32. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».**

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

*Практическая работа.* Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.



### Урок 33-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 3ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

#### Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания

Учебная неделя	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Реализация модуля «. «Курсы внеурочной деятельности» Рабочей программы воспитания
	<i>Что я знаю о своих возможностях</i>	9	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
	<i>Что я знаю о профессиях.</i>	8	Курсы внеурочной деятельности, направленные на передачу школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность.
	<i>Способности и профессиональная пригодность.</i>	8	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
	<i>Планирование профессиональной карьеры.</i>	9	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально

		<p>значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>